

# 首こり解消!伸ばして体操!



## ①準備編～首回りを伸ばす体操～



- ★両肘を後ろに引く
- ★胸を開いて首を反らす
- ★リズムよく反復する

### 【ポイント】

- ★肩こりと首こりは別問題
- ★椅子の背を持つ
- ★痛気持ちいいところでストップ

## ②実践編～首の横と前を伸ばす体操～

横

ここを伸ばす

頭を真横に倒す



椅子の背を持つ

前

顔を斜め45度ぐらい上に伸ばす



### 【回数】

- ①自然呼吸で**20回**
- ②息を吐きながら**20～30秒**キープ

### 【頻度】

朝・夕方の決めた時間帯で